

Türk Dermatoloji Derneđi Dermatoallerji alışma Grubu el hijyeni ve bakımı önerileri;

- 1- Ellerinizden ve bileklerinizden tüm takı ve bileklik gibi aksesuarlar çıkarılmalıdır. Zorunlu olmadıkça saat takılmamalıdır
- 2- Tırnaklar kısa kesilmelidir.
- 3- Ellerinizi sık sık sıvı sabun ve ılık su (sıcak su değil) ile 20 saniye boyunca köpürterek yıkayınız. İyice durulayın ve mümkünse tek kullanımlık kağıt havlu ile kurulayınız.
- 4- Su ve sabun kullanılamayan durumlarda en az %60 alkol bazlı bir dezenfektan ile ellerinizi dezenfekte etmeniz ve sonrasında en kısa sürede ellerin yıkanması gerekmektedir.
- 5- Her yıkama sonrası ellere nemli iken mutlaka bir nemlendirici uygulayın. Bu nemlendirici deri bariyerini onarır ve korunmaya zarar vermeyecektir.
- 6- Nemlendirici kokusuz ve yağlı bazlı olmalıdır. Örnek: saf beyaz vazelin ya da hiçbir şey bulamazsanız zeytinyağı da sürülebilir.
- 7- Sık el yıkamaya ve dezenfektan kullanımına bağlı irritan kontakt dermatit (tahrişe bağlı egzama) tablonuz şiddetli ise bu durumda Deri ve Zührevi Hastalıklar uzmanınıza telefonla danışarak önereceği kortizonlu krem veya merhemi kısa süreli kullanabilirsiniz. Çünkü şiddetli egzama oluşmuş ise tek başına nemlendirici iyileşmeniz için yetersiz kalacaktır.
- 8- Lütfen doktorunuz tarafından önerilmeyen ilaçları kullanmayınız.
- 9- Virüsten korunma için ellerinizi yıkamanız çok önemlidir. Unutmayınız ki, ekzemanız tedavi edilebilir.

Saęlık Dileklerimiz ile

Türk Dermatoloji Derneęi Dermatoallerji Grubu